

دهان خشک

این برگه اطلاعات توضیح می دهد که چه چیزی باعث خشکی دهان می شود و چه کاری باید در مورد آن انجام دهید.

داشتن دهان خشک

خشکی دهان به دلیل کاهش جریان بزاق یا کاهش مقدار بزاق تولید شده است. اغلب به تدریج بیشتر می شود و ممکن است از خفیف تا شدید متغیر باشد.

اگر دهان خشک دارید، ممکن است علائم زیر را تجربه کنید:

- گلودرد
- دشواری در بلع
- بوی بد دهان
- تشنگی
- مجاری بینی خشک
- احساس خشکی، مور مور شدن یا برآمدگی در زبان یا دهان
- گرفتگی صدا یا مشکلات صحبت کردن
- برفک دهانی
- بزاق ضخیم و رشته ای
- لبهای ترک خورده خشک یا زخم و شکسته شدن پوست در گوشه های دهان

چرا بزاق این قدر مهم است؟

بزاق دفاع طبیعی بدن در برابر پوسیدگی دندان است. بزاق بقایای مواد غذایی را از اطراف دندان ها پاک می کند، اسیدهای مضر تولید شده توسط جرم، غذاها و نوشیدنی ها را خنثی می کند، از بافت نرم دهان محافظت می کند و از عفونت های قارچی جلوگیری می کند. بزاق با عمل به عنوان مخزن مواد معدنی مانند فلوراید، کلسیم و فسفات که به تقویت مینای دندان کمک می کند، به محافظت از دندان ها کمک می کند.

بدون بزاق کافی دندان های شما در معرض خطر پوسیدگی گسترده قرار دارند.

چه چیزی باعث خشکی دهان می شود؟

جریان بزاق می تواند با افزایش سن کاهش یابد. خشکی دهان همچنین ممکن است ناشی از شرایطی مانند سندرم شوگرن، لوپوس، دیابت، بیماری آلزایمر و سکنه مغزی و داروهایی مانند داروهای ضد افسردگی، آنتی هیستامین ها، داروهای ضد فشار خون، مسکن ها و داروهای ادرار آور باشد. شیمی درمانی و پرتو درمانی (به ویژه پرتو درمانی به سر و گردن) نیز می تواند باعث خشکی دهان شود.

موارد زیر نیز ممکن است باعث خشکی دهان شوند:

- سیگار کشیدن، ویپ کشیدن یا استفاده از سیگار الکترونیکی
- نوشیدن الکل
- خر و پف
- تنفس از طریق دهان
- مصرف نوشیدنی های سرشار از کافئین
- افسردگی
- استرس و/یا
- کم آبی بدن (به عنوان مثال کم آبی ناشی از تب، استفراغ، اسهال، ورزش یا مصرف مایعات ناکافی).

من باید چه کاری انجام دهم؟

پزشک یا دندانپزشک شما قادر به تشخیص و درمان علت خشکی دهان شما خواهد بود. این ممکن است با کاهش مصرف نوشیدنی های کافئین دار و افزایش مصرف آب به سادگی حل شود. برای کمک به محافظت در برابر پوسیدگی و فرسایش، دندانپزشک همچنین ممکن است استفاده از دهان شستشوی فلوراید، ژل یا خمیر دندان با سطوح بالاتر فلوراید را توصیه کند.

برای تسکین ناراحتی ناشی از خشکی دهان:

- مکرر آب بنوشید
 - آدامس بدون قند بجوید تا جریان بزاق افزایش یابد
 - از «جایگزین های بزاق» استفاده کنید (در اکثر داروخانه ها موجود است)
 - از یک بطری اسپری کوچک (دستگاه اسپری) برای اسپری آب در دهان در فواصل مکرر استفاده کنید.
- همچنین ممکن است بخواهید نکات زیر را امتحان کنید:
- از شیرینی ها یا نوشیدنی های شیرین برای تسکین احساس خشکی دهان استفاده نکنید. این عادت ها می توانند باعث پوسیدگی بسیار سریع دندان شوند.
 - دندان ها را با مسواک نرم و خمیر دندان کم ساینده و کم کف فلوراید مسواک بزنید و به طور منظم نخ دندان بکشید.
 - ویپ نکشید و از سیگار الکترونیکی استفاده نکنید.
 - مصرف الکل را محدود کنید.
 - مصرف نوشیدنی هایی مانند چای، قهوه، نوشابه و نوشیدنی های انرژی زا که کافئین بالایی دارند را محدود کنید.
 - از آب خورشت و سس برای غذا نرم تر شدن غذا استفاده کنید تا جویدن و بلعیدن آن آسان تر شود.
 - از پماد لب (lip balm) برای تسکین و محافظت از لب های خشک استفاده کنید.
 - از دهان شویه های حاوی الکل یا پراکسید خودداری کنید.

به یاد داشته باشید

خشکی دهان می تواند به سرعت وضعیت سلامتی دهان را بدتر کند. جهت دریافت توصیه با دندانپزشک مشورت کنید.

جهت اطلاعات بیشتر

- با پزشک دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از www.health.qld.gov.au/oralhealth دیدن کنید
- با 13 HEALTH (13 43 25 84) برای مشاوره محرمانه بهداشتی 24 ساعته و هفت روز هفته تماس بگیرید
- ایمیل: oral_health@health.qld.gov.au